



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



よ しせい せいかつ
良い姿勢で生活しよう

運動会が終わり、すっかり秋めいてきました。朝晩は肌寒く感じる白も増えてきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、衣服の調節をしながら元気に過ごしましょう。

11月の保健目標は「良い姿勢で生活しよう」です。授業中や食事中、タブレットを使うときなど、みなさんはどんな姿勢で過ごしていますか？姿勢が悪くなると、体に負担がかかってしまいます。この機会に自分の姿勢を見直し、良い姿勢を意識して生活しましょう！



どっちが？ 風邪とインフルエンザ

風邪

原因
200種類以上のウイルスや細菌

症状
37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

インフルエンザ

原因
インフルエンザウイルス

症状
38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます

インフルエンザが流行しています。

手洗いがいをこまめにしてバランスのとれた食事をとり、予防しましょう。

インフルエンザは「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」は、出席停止になります。熱が下がってもすぐには登校できないので気をつけましょう。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症 	解熱 	出停 	出停 	出停 	出停 	登校可 		
発症 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	出停 	出停 	登校可

わるい姿勢に check! になっていませんか?



首 (くび)

人の頭の重さは約5kg! 2リットルのペットボトル2本分よりも重いです。

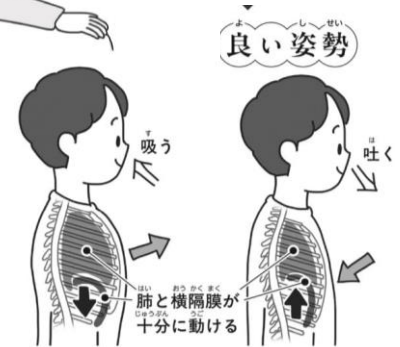
首が前に出ると、首だけで重たい頭を支えることになってしまいます。



背中 (せなか)

背中が丸くなると、胸が閉じてしまっって呼吸がしにくくなります。

すると、全身に十分な酸素がいきわたらず、集中力が続かなくなったり、疲れやすくなります。



腰 (こし)

背もたれに寄りかかって腰が前に出ると、背骨も曲がってしまい、うまくからだを支えられません。



11月の保健室前の掲示物は、健康委員会のみなさんが作ってくれました。

11月8日の「いい歯の日」に合わせて、歯磨きについて調べて作っています。

ぜひ見に来てくださいね。